

Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

Naam: _____ Achternaam: _____ Geslacht: Man / Vrouw
 Geboortedatum: __ - __ - ____ (dd-mm-jjjj) Leeftijd: ____ Roker: Ja / Nee
 Adres: _____ Huisnummer: ____ __
 Postcode: ____ ____ Plaats: _____ Land: _____
 (Mobiele) Telefoon: ____ - _____ E-mail: _____@_____._____
 Lengte: ____ (cm) Gewicht: ____ (kg) Rustpols: ____ sl/m Bloeddruk: ____ (dia) ; ____ (sys)

Regelmatig sporten en uitvoeren van lichamelijke activiteiten is fijn en gezond. Steeds meer mensen gaan dagelijks meer actief bewegen. Soms is het aan te raden om eerst overleg te plegen met uw (huis)arts alvorens u gaat starten met een fysieke activiteit. Als u van plan bent om (meer) te gaan bewegen, beantwoord dan onderstaande vragen. Indien uw leeftijd tussen de 12 en 69 jaar ligt, zal de vragenlijst PAR-(Q) u informeren of het nodig is dat u uw (huis)arts raadpleegt. Breng uw (huis)arts op de hoogte van deze activiteiten wanneer u ouder bent dan 69 jaar.

Lees de vragen goed alvorens ze met Ja of Nee te beantwoorden

1. Heeft uw arts u ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft en dat u alleen fysieke (lichamelijke) inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren? Ja ; Nee
2. Heeft u pijn op de borst bij fysieke (lichamelijke) inspanning? Ja ; Nee
3. Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl u geen fysieke (lichamelijke) inspanning voerde? Ja ; Nee
4. Verliest u weleens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn? Ja ; Nee
5. Heeft u een skelet- of gewrichtsprobleem (bijv. aan rug, knie of heup) dat kan verergeren door een verandering in uw fysieke (lichamelijke) activiteitenpatroon? Ja ; Nee
6. Schrijft uw arts u op dit moment medicijnen voor (bijv. bètablokkers) in verband met bloeddruk- of hartprobleem? Ja ; Nee
7. Bent u op de hoogte van andere redenen waarom u geen fysieke (lichamelijke) inspanning zou mogen uitvoeren? Ja ; Nee

Bij antwoord 'Ja' op een van hierboven gestelde vragen

Toelichting:

Is uw huisarts of behandelend specialist op de hoogte hiervan gesteld? Ja ; Nee

Vervolg, achterzijde >>



Gezondheidsverklaring

Indien u naar waarheid alle vragen met 'Nee' heeft beantwoord, kunt u aannemen dat:

U kunt starten om meer lichamelijk actief te worden. Start op een laag niveau en voer dit geleidelijk uit. Dit is de veiligste makkelijkste manier. U kunt deelnemen aan een HealthCheck, dit is een zeer goede graadmeter om uw basisfitheid in kaart te brengen en zodoende een plan te maken om uw conditie te verbeteren. Tijdens de HealthCheck wordt tevens uw bloeddruk gecontroleerd.

Wachten met uitvoeren van lichamelijke activiteiten als:

- U zich niet goed voelt als gevolg van een tijdelijke ziekte als griep of koorts. Wacht tot u hersteld bent.
- U zwanger bent - overleg met uw (huis)arts alvorens u uw activiteit gaat uitvoeren.
- U een operatie 2 weken of korter hiervoor heeft moeten ondergaan.

Let op:

Indien uw gezondheidssituatie zo verandert dat u op één van de vragen 'Ja' moet invullen, neem dan direct contact op met uw beweegcoach en trainer. Vraag of er wijzigingen moeten plaatsvinden in uw activiteitenprogramma.

Aansprakelijkheid:

U heeft zich ingeschreven voor een programma met inspannende fysieke activiteiten. U bent ervan bewust dat u risico loopt om letsels op te lopen naar aanleiding van uw deelname aan de groepslessen of trainingsprogramma's.

Om deze risico te minimaliseren, wordt er van u verwacht dat u in eerste instantie naar uw lichaam luistert. De trainers van YorACTION en samenwerkende professionals zijn opgeleid om ervoor te zorgen dat uw veiligheid ten alle tijden voorop staat. Echter, desondanks deze voorzorg maatregelen, kunnen er ongelukken ontstaan.

YorACTION noch haar medewerkers kunnen om deze redenen aansprakelijk worden gesteld voor persoonlijke ongevallen, die kunnen ontstaan door ziekten, ongemakken of letsels, tijdens of na uw deelname aan de training.

U bent zelf verantwoordelijk voor uw persoonlijke bezittingen. YorACTION noch haar medewerkers kunnen verantwoordelijk worden gesteld voor het verlies, de beschadiging of diefstal van goederen op het grondgebied of in de nabijheid van de faciliteiten van YorACTION.

Ik verklaar hierbij bovenstaande informatie te hebben gelezen en ik ga hiermee akkoord: _____ (naam)

Getekend op ____ _____, 20__ te _____, _____ (land)

Handtekening

